

焖冬笋

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678631139230536.html>

范文网，为你加油喝彩！

戴尔设置u盘启动-电脑怎么连接投影仪



2023年3月12日发(作者：莲藕怎么清洗)

十滚不如一焖——焖制技法全透析

焖制技法

焖，是将经初步熟处理的原料加入汤汁及调味品，盖严锅盖，用中小火

长时间加热至主料酥烂的一种烹调方法。

焖多用于有一定韧性的鸡、鸭、牛、猪、羊肉，以及质地较为紧密细腻

的鱼类。而原料初步熟处理时，需根据其性质选用焯水、煸炒、过油等方法。用

陶瓷炊具焖制时，要加盖并封严密，有时甚至要用纸将盖缝糊严，以保持锅内恒温，促使原料酥烂，故有“十滚不如一焖”的说法。焖制菜大多具有形态完整、质地酥烂、滋味醇厚、汤汁浓稠等特点。

一、焖制菜的分类

红焖：主料经加工整理后，用热油煸炒或炸制后，炆锅加入汤汁和酱油等调味品，长时间加热的一种焖制方法。比如制作红焖肘子，先将肘子煮至八分熟，除去大骨，抹上糖色，投入旺火热油锅炸至上色，然后将肘肉改刀。锅内加底油烧热，放入葱姜稍炸，投入多种调味品添汤并加肘子，加盖，大火烧开，转小火焖至肘子酥烂，拣出葱姜，拖入平盆，原汁少许勾芡，浇在肘子上即成。红焖菜色泽老红、汁浓味厚、质地软烂。

黄焖：是以酱油或糖色为主要调料，成品呈金黄色的一种焖制方法。有一种黄焖菜是选用高级烹饪原料，如熊掌、鱼翅等，原料不挂糊，直接炆锅添汤汁，慢火焖至酥烂起锅。制作黄焖鱼翅，先将水发鱼翅入沸水锅内焯透，再捞入汤锅，加鸡、鸭、火腿等，小火焖6~7小时取出。炒锅加入干贝汤、料酒、白糖、精盐、味精和鱼翅，焖5分钟，盛入盆中，原汤用湿淀粉勾芡，淋明油，浇在鱼翅上即成。

黄焖菜的另一种做法是将鸡、鸭或畜类的肌肉改刀腌味、挂全蛋糊炸至

断生，入锅加盖焖至酥烂即成。制作黄焖鸡时，先将宰杀治净的雏鸡劈两半，加

甜面酱腌味后，挂全蛋糊，入六成热的油锅炸黄。锅里放入油烧热，投入葱姜、

花椒、八角等炆锅，再放甜面酱、酱油、清汤、精盐和鸡，待用小火焖至汤汁只

剩下一半时，把鸡取出来抽去脊骨，然后入屉蒸烂后取出，汤汁倒入炒锅，烧沸

后勾芡，浇在鸡块上即成。黄焖菜大多具有色泽金黄、质地软烂、口味浓香的风

味特点。

酒焖：是用酒类为主要调味品焖制成菜的烹调方法。制作酒焖全鱼时，先将花鲢

治净改刀，下入八成热的油锅炸至金黄色，锅留底油，下入红辣椒、姜块和葱丝

炆锅，放入鱼、料酒（量大）、酱油和白糖，小火焖10分钟，移旺火上将汤汁收

浓，加入醋、味精，将鱼翻身，淋香油即成。

做酒焖菜除了要盖严锅盖，还要用皮纸糊严实，从而保证菜肴酒香浓郁

的风味特点。

油焖：因用油量较大故名。此法多用于焖制素菜原料，或原料经宽油炸后再焖。

如油焖冬笋，是将冬笋掏空撕条，入五成热油锅中浸炸2分钟，接下来锅内用葱、

姜炆锅，加入汤汁和冬笋烧至浓稠时，淋明油出锅即成。油焖菜大多具有脆嫩鲜

香、色泽明亮、汤汁浓稠、汁明油亮的风味特点。

二、制作要领

1.制作焖制菜要盖严锅盖，汤汁和调味品要一次加足，中途不可再加，以保其原

汁原味。

2.正确运用火候：做焖菜第一阶段宜用大火，以去除原料异味，使原料上色；第

二阶段要用小火甚至微火加热，并随时晃动炒锅，以防粘底；第三阶段用大火收

汁要密切关注汤汁损耗情况，及时下芡或稠浓卤汁。

3.正确掌握调味品的投放量：焖制菜投料要恰到好处，过多过少就会影响菜肴质

量。

4.焖制菜的汤汁不可过多，虽然有些焖菜在装盘前可以勾芡，但勾芡粉汁的数量

不宜过多，汁浓主要依靠小火长时间加热形成。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发